

الأرق اللا إرادي: أشياء غير متوقعة تسرق منك نومك

كتبه نينا زيكن | 4 ديسمبر, 2017



ترجمة حفصة جودة

من دون النوم فإن صحتك الجسدية والنفسية لن تكون في أفضل حال، بالإضافة إلى قدرتك على التركيز أيضًا، ولنكن صادقين فمن دون الحصول على كمية كافية من الراحة لن نجد المتعة أبدًا فيما يدور حولنا، هناك الكثير من الطرق الحقيقية والمُجربة للحصول على ليلة نوم أفضل مثل التوقف عن تناول الكافيين في وقت متأخر وتجنب الأجهزة الإلكترونية وقت النوم، لكن هناك عوامل خفية أخرى لم نكن نتوقع أنها تؤثر في نومنا، إليكم بعض من هذه العوامل الخفية:

العمر

وجدت إحدى الدراسات مؤخرًا أنه كلما تقدم الشخص في العمر، فإن أجزاء العقل التي تعمل على تنظيم النوم تبدأ في التدهور، مما يؤدي إلى تناقص فترة "نوم حركة العين غير السريعة" (non-REM)، هذا التناقص في كمية النوم قد يبدأ في وقت مبكر عما كنا نعتقد، فقد يبدأ في منتصف الثلاثينيات.

العوامل الجينية

إذا كنت تميل للبقاء مستيقظًا لساعات طويلة، فربما بسبب وجود “طفرة جينية”، فالعلماء في جامعة روكفيلر بمدينة نيويورك يدرسون أحد الجينات المسمى “CRY1” وهو المسؤول عن تنظيم إيقاع الساعة البيولوجية خاصة عند الشعور بالتعب، بالنسبة للأشخاص الذين يملكون نسخة مختلفة من هذا الجين فإنهم يملكون دورة يومية أطول من الآخرين، مما يؤدي إلى بقائهم مستيقظين لفترة أطول.

الجنس

وجدت الدراسات الحديثة أن النساء بحاجة للنوم فترة أطول من الرجال، وذلك بسبب العمليات المعقدة التي يستخدمون فيها عقولهم في أثناء النوم، وعادة ما تحتاج المرأة للنوم أكثر من الرجل بنحو 15 إلى 20 دقيقة.

المهنة

بالنسبة للأشخاص الذين يعملون بنظام المناوبات مثل الأطباء ورجال الإطفاء، فمن المؤكد أن مواعيد نومهم تتغير كثيرًا وفقًا لجدول عملهم، لكن إحدى الدراسات الحديثة اكتشفت أن هناك صناعات أخرى لا تتوقعها تتسبب لأصحابها في مشكلات بالنوم، من بين تلك الوظائف العمل في مجال أدوات الاتصالات ومجال النقل والعمل في قطاع السكة الحديد.

عطلة نهاية الأسبوع

بعد أسبوع طويل من العمل ومواجهة الضغوط عادة ما نميل إلى الحصول على أكبر قدر من الراحة في عطلة نهاية الأسبوع، لكن النوم لفترة طويلة في يوم العطلة قد يؤدي إلى اضطرابات في النوم بقية أيام الأسبوع.

مدينتك

وجدت دراسة أجراها مؤخرًا مركز مكافحة الأمراض “CDC” أن عادات النوم تختلف في الولايات المتحدة، فقد وجدوا أن أفضل ولاية يحصل سكانها على نوم جيد ولاية “ساوث داكوتا”، بينما ذكر التقرير أن أسوأ ولاية للحصول على قسط كافٍ من النوم ولاية “هاواي”.

الحالة الاجتماعية

قامت الدراسة نفسها بالبحث في العوامل الديموغرافية لاكتشاف مدى قدرة الناس على النوم وفقًا لحالتهم الاجتماعية، ووجدت الدراسة أن الأشخاص المتزوجين ينامون بشكل أفضل من العزاب، فنحو 67% من المتزوجين ينامون ما بين 7 إلى 8 ساعات ليلاً مقارنة بنسبة 62% لغير المتزوجين، و56% للمطلقين والأرامل.

التعليم

وجد مركز مكافحة الأمراض أن الأشخاص الحاصلين على شهادات جامعية أو أكثر ينامون بطريقة صحية أكثر من الآخرين بنسبة 71.5%، لذا إذا كنت تشعر بالقلق وقلة النوم ربما عليك أن تحصل على شهادة أعلى من شهادتك الحالية.

معجون الأسنان والشاي

يعتبر النعناع وسيلة رئيسية تساعد على التركيز والانتباه وفقًا لدراسة أجرتها جامعة ويلنج في ولاية فرجينيا الغربية عام 2011، لذا إذا كنت متعبًا وتحتاج إلى تسليم عمل على وجه السرعة فتناول كوب من الشاي بالنعناع يساعدك على التركيز والانتباه، أما إذا كنت ترغب في مشروب مهدئ قبل النوم فجرب مشروبات أخرى، لكن ابتعد عن الحمضيات لأن لها تأثير مشابه للنعناع، ومن الأفضل أن تقوم بغسيل أسنانك في وقت مبكر من الليل (فالمعجون عادة ما يحتوي على النعناع).

اكتمال القمر

وجدت إحدى الدراسات الحديثة عام 2016 أن عادات نوم الأطفال تتغير دائمًا وفقًا للمراحل التي يمر بها القمر.

البيئة

أجرت جامعة هارفرد بحثًا جديدًا مؤخرًا يربط بين ارتفاع درجات الحرارة نتيجة تغير المناخ وقلة النوم، ووجدت دراسة أخرى أن تلوث الهواء خاصة وجود ثاني أكسيد النيتروجين يؤثر في القدرة على النوم، كما أن سكان المدن معرضون لضغوط أكثر نتيجة الحياة في المراكز الحضرية الصاخبة، فقد ارتفعت نسبة التلوث في الهواء بمعدل 8% في جميع أنحاء العالم منذ عام 2011 وفقًا للبيانات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية "WHO" العام الماضي.

الحيوانات الأليفة

في دراسة بمركز "مايو كلينك" وجدوا أن نوم الحيوانات الأليفة في غرفة النوم (في مكانهم الخاص) يساعد على النوم، لكن المشاركين في الدراسة أظهروا إصابتهم باضطرابات في النوم عندما يقفز الحيوان الأليف للنوم بجوارهم في الفراش.

الأبواب والنوافذ المغلقة

ربما تميل إلى إغلاق باب الغرفة لمنع الضوضاء الخارجية من التأثير على نومك، لكن الدراسات بينت أن فتح الأبواب والنوافذ يساعد في النوم، فالقيام بذلك قبل وقت النوم يساعد على الحد من نسبة ثاني أكسيد الكربون في الغرفة والتي تؤثر سلبيًا على جودة النوم، كما وجد الباحثون أن هناك علاقة بين النوم العميق والجيد وقلة حالات الاستيقاظ في منتصف الليل.

المصدر: إنترينور

